HOZZÁTARTOZÓI HÍRLEVÉL

2021. március

Önsegítő Csoportok online !

A Covid, a karantén mindannyiunknak szokatlan, nehéz időszakot hozott. Azért, hogy közösségeink tovább működhessenek, az internet segítségét vettük igénybe. Az Ébredések Alapítvány **minden önsegítő csoportja** hozzáférhető az interneten keresztül. Az egyszerűen letölthető, és telefonon is használható ZOOM program és applikáció segítségével heti, kétheti rendszerességgel láthatják, hallhatják egymást csoporttagjaink. A jelentkezéssel kapcsolatban felvilágosítást alapítványunk dolgozói adnak, illetve érdeklődni központi telefonszámunkon lehet. (334 1550)

A pszichoedukáció kétféle megközelítése

Dr Mérey Zsolt kísérőszakértő gondolatai



Döntő jelentősége van annak, hogy miként értelmezzük a lelki problémákra utaló testi, gondolkodásbeli, érzelmi, magatartásbeli stb. jelzéseket, és melyik felfogás szerint látunk hozzá a problémák kezeléséhez. Mivel a főáramú biomedikális pszichiátria számára nincs ismert ok, így e felfogás szerint nincs sem felépülés, sem pedig megelőzés. Ha viszont vannak valószínűsíthető okok, akkor lehet az okokon dolgozni, megnyílik az út a felépüléshez, megnyílik a lehetőség a megelőzéshez. A főáramú pszichiátria tanácstalanságát mutatja, hogy pl. ifjúkori súlyos testi tünetek esetében egyik végletként szakemberei gyakran kivárnak, pihenést javasolnak, azaz nem avatkoznak be a folyamatokba, vagy ellenkező végletként kisgyermekkorban jelentkező viselkedési problémák esetén pszichiátriai gyógyszeres kezelést javasolnak. A felépülés elvű gondozás viszont felvilágosító munkával a megelőző tevékenységet élethosszig tartó tanulás keretében végezheti, valamint a lelki probléma kialakulásának és jelentkezésének bármely pontján változatos eszközökkel be tud avatkozni. A pszichoedukáció irányultságát is meghatározza a két ellentétes értelmezés. A főáramú pszichiátria keretében a pszichoedukáció arra irányul, hogy a páciens fogadja el azt, hogy a betegségét az agy károsodása okozza, fogadja el az ebből fakadó tüneteket, pl. téveszméit ismerje el téveszmeként, egy szóval legyen betegségtudata, betegségbelátása, fogadja el, hogy a gyógyszeres kezelés enyhítheti, sőt meg is szüntetheti ezeket a tüneteket, és a kiegészítő terápiák segítségével pedig komfortosabbá teheti ezt az állapotot.

A felépülés elvű pszichiátria keretében a pszichoedukáció az önsegítésre épít. A felhasználó az önsegítő csoport tagjaként a csoporttagok példáját követve, és a felépülés-történetek tanulságait levonva, valamint az egyéb segítségekre támaszkodva saját belátás alapján, lépésenként halad a felépülés útján. A felépülés utazásként is értelmezhető, melynek során a személyes traumák feldolgozásakor a trauma-értelmezés kiegészül a családon belüli erőszakkal kapcsolatos felismerésekkel, tudatosulhat többek között a patriarkális hagyományok és a jelen társadalmi viszonyok konfliktusa, a hierarchikus és tekintélyelvű problémamegoldás és a partnerségre és kölcsönösségre épülő csapatmunka szembenállása, a parancskultúra és az asszertív kommunikáció ellentéte. A személyes traumák feldolgozása felszínre hozza a traumák társadalmi dimenzióit, a történelmi traumákat, a kisebbségi létből, a társadalmi egyenlőtlenségből fakadó traumatizáltságot, mely az egész társadalmat roncsolja, aminek feldolgozásához társadalmi erőfeszítés szükséges. Ugyanakkor a felépülési folyamatban a felhasználó előtt, és nemcsak őelőtte, de a felépülés minden résztvevője előtt megnyílnak, és elérhetővé válnak a felépülés értékei: a méltóság, biztonság, szabadság, remény-hit, empowerment, azaz a döntésekbe, azok előkészítésébe való beleszólás joga, a részvételi jog, az álmok –vágyak, értelmes élet, öröm, a Rogersi értékek: a feltétel nélküli elfogadás, hitelesség, empátia, szakszóval a poszttraumás gazdagodás. Mindettől a főáramú pszichiátria makacsul elzárja saját magát és a benne bízó segítség-kérőket.

„Minek nevezzelek?”

Dr Mérey Zsolt írása

2021. március 16-án a Szociális Munka Világnapjának tiszteletére videokonferenciát szervezett az ELTE Szociális Munka Tanszéke. A beszélgetést Bujáki Tünde és Rózsa Brigitta moderálta. Meghívott vendégként Gallai István tapasztalati szakértő és Mérey Zsolt kísérő szakértő képviselte az Ébredések Alapítványt. A beszélgetés fő témája az önsegítés volt, de alkalom nyílt a pszichoszociális akadályozottság fogalmának tisztázására is.

Új megvilágításba helyezi a lelki egészség problémáival küzdők helyzetét az a tény, hogy az Országgyűlés a 2007. évi XCII. törvénnyel hirdette ki a Fogyatékossággal élő személyek jogairól szóló ENSZ egyezményt (a továbbiakban: CRPD) és az ahhoz kapcsolódó Fakultatív Jegyzőkönyvet. 2017-ben részese lehettem a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karon a Perlusz Andrea által vezetett, a pszichoszociális akadályozottság mibenlétével kapcsolatos kutatásnak, mely annak tisztázását tűzte ki célul, hogy definiálja, mi ez a fogalom, és mi a különbség egy pszichoszociálisan akadályozott személy és egy pszichiátriai beteg között. E kutatás során is megmutatkozott a hagyományos és a kritikai pszichiátriai vagy postpszichiátriai két ellentétes felfogás közötti különbség. Míg a hagyományos felfogás szerint pszichoszociális fogyatékosságról kell beszélni, addig a kritikai pszichiátria megközelítésének megfelelően a kutatás végén a pszichoszociális akadályozottság fogalma nyert elfogadást, tekintetbe véve ennek az állapotnak az átmeneti jellegét és a felépülés lehetőségét.

A munkacsoport a CPRD-nek, az ENSZ egyezménynek megfelelően átfogó jogszabályi áttekintést tart szükségesnek. A CPRD alapvetéseire támaszkodva és az érintettekkel folytatott konzultációra figyelemmel két definíciót javasolt a döntéshozók számára, melynek lényege szerintem az alábbiak szerint egyesíthető: Pszichoszociálisan akadályozott az a személy, akit olyan lelki eredetű, változékonyságot mutató állapot jellemez, amely számos egyéb környezeti és társadalmi tényezővel összefüggésben korlátozhatja az adott személy teljes, hatékony és egyenlő esélyű társadalmi részvételét. A pszichoszociálisan akadályozott személynek komplex, a változó állapothoz igazodó támogató szolgáltatásokra, akadálymentesítésre van szüksége pszichés jólléte és egyenlő társadalmi részvétele biztosításához.

Így megváltozott a könyvformában megjelen kutatási beszámoló címe is, habár a kiadványban még a régi cím szerepel: Kutatási beszámoló A pszichoszociális fogyatékossággal élő személyek társadalmi helyzetét feltáró országos kutatásról. Szerkesztette Perlusz Andrea. Bp. 2017.

A pszichoszociálisan akadályozott személy fogalom használatával járuljunk mi is hozzá a stigma csökkentéséhez!



Nem egyszerű? Miért is?

Kéri Péter írása

Bárki életében jöhet olyan pillanat, mikor azon kapja magát, hogy semmi nem úgy működik körülötte, ahogyan szeretné, ahogyan megszokta. Amikor elveszítjük munkánkat és kilátástalannak éljük meg helyzetünket, amikor a hosszú évek alatt legfontosabbá vált párkapcsolatunk egy nem várt helyzet miatt hirtelen összeomlik, amikor olyan embert veszítünk el aki, igen fontos, igen közeli volt, életünk nehéz változáson megy át, melyet sokan -érthetően- igen nehezen élnek meg. Ugyanilyen váratlan és ismeretlen -sokszor leküzdhetetlennek látszó- nehézségen mennek keresztül mindazok, akik életük során először hangokat kezdenek hallani, képeket kezdenek látni. Azok, akik megpróbálják eleinte valamilyen életükben meglévő okhoz, hitrendszerhez kötni a hangok megjelenését, a hangok miértjét.

Kezdetben mindez bárkinek igen embert próbáló helyzet. Olyan helyzet, melyhez nincs megoldási kulcsunk sem tapasztalatainkból kiindulva, sem mások jóindulatú segítsége által. Segítség nélkül, elkeseredve érzi magát szinte mindenki, aki mindezt megtapasztalja.

„MIÉRT ENNYIRE MÁS A HANGHALLÁS, A NEM VALÓS KÉPEK LÁTÁSÁNAK MEGÉLÉSE, AHHOZ KÉPEST, MINT AMIKOR AZ EMBERNEK VALAMILYEN MÁS TESTI BETEGSÉGE VAN?”

Ha belázasodunk, megfájdul a torkunk, azonnal emlékszünk egy esetre amikor ez megtörtént már, ismerjük az okait, a körülbelüli lefolyását, az a tudat, hogy tisztában vagyunk azzal, hogyan múlik majd el az állapot megkönnyebbülést hoz, akár felépülésünket is segíti.

Ha olyan tüneteket veszünk észre magunkon melyeket még sosem tapasztaltunk, tegyük fel bőrünkön fura csoportos

kiütéseket látunk, melyek nem akarnak múlni, ráadásul a hányinger és a szédülés is gyötör, egy ideig valószínűleg azt mondogatjuk magunkban, majd elmúlik, viszont sokan egy idő múlva -teljesen érthetően- idegesek lesznek az állapottól. Vannak akik félni kezdenek, vannak akik nem akarnak róla tudomást venni. A segítség akkor jön el, amikor a tünetek miatt orvoshoz megyünk, aki egy egyszerű diagnózis után, felír egy antibiotikumot és az állapot néhány nap után a múlté. A negatív érzéseknek, a szorongásoknak ezzel vége. Sőt, amennyiben ezentúl környezetünkből bárki hasonlókra panaszkodik, nagy valószínűséggel megnyugtajuk, és segítünk, hogy hamar orvoshoz kerüljön ismerősünk, hisz már tapasztaltuk ugyanezt.

Amikor valaki hangokat kezd hallani leginkább iszonyatos rémület fogja el, azzal kapcsolatban, hogy mi is ez, miét is pont azt hallja amit, rémületesnek gondolhatja helyzetét, leállíthatatlanul lehet olyan gondolata, hogy „ez miért pont vele történik". Bizarrnak élheti meg, hogy életeseményei valami rettenetes torz fordításban hallhatóak fejében. Nem tudja mi a teendő. Amikor egy idő után segítséget kér, nem azt a segítőkész, megnyugtató odafigyelést kapja, melyet akkor szokott meg mikor belázasodott, mikor kiütéses lett, hanem valami egészen mást. A hangallással élők legtöbbször burkoltan, vagy nyíltan rémült tekinteteket, tanácstalanságot látnak azok szemében akiknek legnehezebb időszakukban elmondják mit is tapasztalnak. Amikor a hanghallásáról beszél valaki, igen sokszor azt élheti meg, hogy nem csak ő érzi egyre elszigeteltebbnek magát -ami az állapot egyik tünete-, hanem akinek beszél önmagáról, azok szépen lassan ilyen-olyan okok miatt távolságot kezdenek tartani tőle.

A legszívbemarkolóbb, sokszor elviselhetetlen élmény pedig nem más mit az a nap, mikor a hanghalló és küszködő hozzátartozói rászánják magukat arra, hogy meglátogassanak egy szakembert a legközelebbi pszichiátriai klinikán. Ugyanúgy sétálnak be az ajtón, mint az aki antibiotikumot kapott kiütéseire, és valami hasonló megoldást várnak. Megoldás helyett igen sokan olyan mondatokat hallhatnak amelyek -ha az egyén és családja nem kőből van- sokáig, akár örökké megnehezítheti,



megkeserítheti, tönkre is teheti ő és családja, szerettei életét. Sok pszichiáter mintha elfelejtené annak a mondatnak a súlyát, hogy „Önnek gyógyíthatatlan, egy életre szóló mentális betegsége van, mely talán gyógyszerekkel karbantartható.", „Sajnos nem igazán tudjuk betegsége, A SZKIZOFRÉNIA hogyan és mitől alakul ki."

Az a megkönnyebbülés ami a lázas állapot elmúlásával, a kiütések diagnózisával, kezelésével eljön, az e diagnózis ilyen felállításával nemhogy elmarad, hanem az állapot az úgynevezett pszicho-szociális elakadás felerősödik. A tanácstalanság, a tehetetlenség lefelé ívelő spiráljai először a pácienst, majd a hozzátartozókat is magukkal rántják. A gyógyszeres kezelés nem teljes sikere, vagy totál sikertelensége pedig olyan helyzetet teremt, ahol minden szereplő azt érzi tehetetlen.

„A „SCHIZOPHRENIA COMPANION GUIDE II" EGY 2021-ES, IGAZÁN NAPRAKÉSZ ANYAG, AMELY PÁCIENSEK TAPASZTALATAIRA, MEGÉLT HELYZETEIRE ÉPÍTVE, OBJEKTÍV SEGÍTSÉGET NYÚJT A PÁCIENS ÉS SZERETTEI SZÁMÁRA. AZ -EGYELŐRE ANGOL NYELVŰ – INTERAKTÍV KIADVÁNY HITELESEN BESZÉL ENNEK AZ ÁLLAPOTNAK A MIBENLÉTÉRŐL. SEM NEM SZÉPÍTI A HELYZETEKET, SEM NEM HELYEZI LEROMBOLHATATLAN SKATULYÁKBA."

A kiadvány egyik szerkesztőjeként nagy örömmel tölt el, hogy megoszthatom, és örömömre szolgálna, ha letöltés után az érintett olvasó is ezt tenné, hogy ezek az információk bárkihez eljuthassanak. Aktuálisnak és naprakésznek találom itthon és a kontinensen is. Nagy szerencse, hogy lesznek majd olyan szülők és páciensek, akik (sajnos nem ez a többség) azt érzik majd, ha belemélyednek, elolvassák, hogy nekik ez nemhogy magától értetődő, de a leírtakhoz képest olyan helyzetben vannak a pszichiátriával való kapcsolatukban, mely ennél akár jóval progresszívebb. Tudnunk kell, egy ilyen kiadvány minden érintetthez szólva tekinthető csak eredményesnek, előre mutatónak.

Azok, akik ismerik a felépülés lehetőségeinek fogalmát, akik tudják milyen a diagnózis megterhelő súlya és közösen tesznek ez ellen, azoknak remélhetőleg már nem ez a PDF ad segítséget! És ez pont így van jól.

Reményeim szerint, a következő ilyen útmutató szerkesztésénél, már közelebb kerülhetünk ahhoz, hogy minden érintett, orvostól, „körzetin" át a házastársig nagyobb tudással és jóval kevesebb félelemmel, nehézséggel élhessen. Reményeim szerint a folytatás egy olyan útmutató lehet, ahol közelebb kerülhetünk ahhoz a megközelítéshez, miszerint a mentális problémák gyógyulása a szociális (családi, baráti, pár) kap-

csolatok egyidejű segítésével megoldható, a teljes gyógyulás elérhető.

Reményeim szerint a következő Szkizofrénia kalauz, már nem is ezzel a „címkével" jön, és annyira segítővé válhat, mint egy antibiotikum egy kiütéses betegségnél.
Fogadjátok ezt a munkát hídként, a mai felfogás „fekete lyukai" és a hamarosan bekövetkező szemléletváltás közé.
Igyekszem továbbra is építeni mindezt, és nagy köszönettel tartozom az Ébredések Alapítványnak, hogy támogat ebben.

Veletek vagyunk!

Beszélünk róla!

Tusor Anna önsegítő csoportvezető írása

Mi jutott eszembe mikor először ezt hallottam: szexuális traumafeldolgozó csoport? Háááát....
Ha nekem korábban ezzel jön valaki, annyira berezelek, hogy csípőből elutasítom. Te jó ég, hagyjál engem ilyenekkel, ez rettenetesen furcsának hangzik. Persze akkor nem tudtam, hogy csak a tudatlanság beszél belőlem. Hiszen egyszerűen nem tudtam mi lehet az, mi történhet ott.
Ilyen egyszerű! Talán csak féltem. Talán pont ez volt a baj.

„MOST A MONITOR MÁSIK OLDALÁN, AHOGY ÉPPEN EZT A CIKKET OLVASOD, REMÉLEM FELCSILLAN A SZEMED, ÉS RÁJÖSSZ: SZERETNÉL HOZZÁNK CSATLAKOZNI.
MERT VÁRUNK.

A második csoporton (ígérem, ez nem egy hivatalos napló, nem számolok be minden egyes alkalomról, nem szeretnélek Téged, drága olvasó, nappal a legmélyebb alvásba üldözni) már elő előkerült néhány igen fájdalmas, régóta kimondásra váró, belül marcangoló történet. Valaki kikapcsolta a kameráját és a hangját, nehogy a többieket terhelje sírásával. Ekkor kezdtek el az én szótáram szerint a kis csodák egyesével megtörténni. Mert a többiek egyhangúan, spontán jelezték vissza, hogy azért vagyunk itt, hogy veled legyünk a nehézségben, amikor fáj neked. Talán pont valami ilyesmi hiányzott mindig is az életedből. Sorstársunk kamerája visszakapcsolt, és azóta is úgy maradt.

Mindez pont azért lehetséges, mert nem vagyunk sokan egy online találkozón.
Így nemcsak csoporttagokká, hanem egymás támaszaivá is válhatunk. Nemcsak egyéni kapcsok alakulhatnak ki, hanem egy összetartó, különleges baráti kör is. Ez nagyobb létszámnál így nem lehetséges. A kis létszámnak és a kialakult összetartó erőnek tulajdonítom azt, hogy az egyik csoporttag egyszer csak azt mondta, nem fog tovább járni a csoportra, mert lelkének túlzottan megterhelő felidézni az emlékeit. Emlékszem, napokig szomorú voltam. Nem telt el három hét, és visszatért közénk. Örökre megmarad bennem az eufórikus örömre, ami sokunkat elöntött, hogy újra teljes a csapat.

Néhány alkalom után -miután kezdtünk összerázódni- mondta ki legelőször valaki, hogy mennyire feltöltődött a csoportban és nagyon várja a következőt.

Azóta sokszor elhangzik ugyanez a mondat, hiszen ezt váltja ki a megkönnyebbülés, egy nehéz, sebző helyzet megosztása. Pusztán az, hogy kimondhatjuk.

Természetesen olyan is előfordul, hogy valaki szomorú, valaki letört, frusztrált egy megélt kudarctól, kemény szituációtól vagy valaki kétségbeesett egy rá váró döntéstől.
Az a jó a csoportban, hogy így sosem engedjük el egymást.
A szomorúságra, fájdalomra, elkeseredésre sokszor gyógyír, ha erőt adhatunk a másiknak, megmutathatjuk: nincs egyedül, és igyekszünk megerősíteni abban, hogy azért vagyunk itt hogy megoszthassuk kinek milyen örömmel teli kiút segített.
Kudarcra felírható receptünk a bátorítás. Hogy „próbáld meg", „léphetsz". „Figyelt, hogy jó-e az irány!" „Tarts ki!" Ami pedig egy ilyen közösségben természetes: „Veled vagyunk, miközben átmész mindezen."

Nem is tudom megszámolni hányszor írtam már le ezt a szót: trauma. Érdemes azonban néhány mondatot szentelni annak, mit is jelent ez a szó. Ha tömören szeretném körülírni, így szólhat: mindaz ami bántott amikor megtörtént velem. Ez persze egy óriási halmaz. Én úgy vélem a trauma szó lehet ilyen tág jelentésű, mindennapi életünk tele van sok hasonlóval. Ám nem feltétlenül csak ezek azok a traumák azok, melyek miatt érdemes csoportunkhoz csatlakozni. Nálunk talán a legtöbben így írnák le, a trauma fogalmát: mindaz amit nem akartam hogy megtörténjen velem, bántott, fájt, hogy megtörtént és visszatartó erővel hat a jelenemre, jövőmre. Ez a csoport segít rátekinteni életünk elakadásaira, teret ad arra, hogy megbeszélhessük, kinek melyik út volt ami feloldáshoz vezet.

Csoportunk persze nem csak azoknak nyújthat segítséget, akik tudják, hogy traumákat hordoznak. Van csoporttagunk, aki csak kíváncsiságból csatlakozott hozzánk, és a hónapok során eszmélt rá, hogy ő is érintett a témában. Fogalma sem volt róla. Most pedig már úton van.
Mindig csak traumákról beszélgetünk, mindig szomorkodunk együtt, csak a múltba visszarepülve? Dehogy.

Hiszen itt a jelenünk és a jövőnk. Igen, történtek velünk nehézségek. De nem ezek határoznak meg minket. Sokszor csak örülünk, hogy megint eljött az idő, hogy találkozzunk, és beszélgetünk. Nevetünk. Jól érezzük magunkat együtt. Tervezzük a jövőt, miket szeretnénk majd együtt csinálni. Tudjuk, hogy nemcsak a csoport idejében, hanem bármikor kinyújthatjuk a kezünket egymás felé, ha nehéz.

Ki is szoktuk. Együtt vagyunk egy biztonságos légkörben, ahol halljuk egymást, és odafigyelünk egymásra.

Azt hiszem, egy ilyen hely megtalálása nem könnyű. És mégis, elengedhetetlennek tartom a felépüléshez. Emberek vagyunk, társas lények, és a gyógyulás sokkal nehezebben történik meg „magányosan” csak egy szakemberrel való munka során. Kell még hozzá valami, ami inkább közös, ami nem annyira terápiaszagú, ami közelebb áll a mindennapi élethez. Ahogyan egy baráti társaság is időről időre összegyűlik, ugyanúgy mi is.

Téged is várunk!

Elérhetőségeinkért kattintson hivatkozásainkra!

Ébredések Alapítvány

Nyitnikék Antistigma Kezdeményezés

KÖZÖSEN magazin

Filozófiai Kávéház

Barcsay Művészkör

HangHalló Önsegítők

Bipoláris Önsegítők

Hozzátarozói Önsegítők

Traumát megéltek csoportja

ONLINE!



